٢٥ تكتيك لتحفيز نفسك

دليل الناجحين لتحقيق الاهداف



الإصدار من إعداد: محمد أحمد إسماعيل • تصميم وإخراج: أحمد نبيل فرحات

من إصدارات

المنتدى العربي لإدارة الموارد البشرية

2014

مقدمة عن الإصدار :

هل فكرت يوما في مد يد العون لنفسك. هل فكرت في مساعدة نفسك لتحقيق اهدافك وا نجاز ما تصبو اليه. هل قرأت عن الطريق التي يستعملها الناجحون في تحفيز انفسهم. هل سألت من حولك كيف أمكنهم الوصول الى اهدافهم التي بدت مستحيلة في بدايتها.

في هذا الاصدار سنجمع لك الطرق التي يمكنك بها تحفيز نفسك لتحقيق أهدافك. وسنستعين في ذلك بتجارب وخبرات الناجحين في مختلف المجالات. وسنقدمها في صورة مختصرة ومركزة بحيث يمكنك تذكرها دائما.

أدوات التحفيز :

1. البداية البسيطة : الاعمال الكبيرة والصعبة يمكنك ا نجازها اذا ما بدأتها بداية بسيطة بمعني أنه لا نجاز عمل يحتاج الى 3 أيام من الجهد المتواصل يمكنك العمل لمدة ربع ساعة فقط ثم استراحة ثم رابع ساعة أو نصف ساعة وهكذا حتى تتمكن من ا نجاز العمل . لأن النظر الى العمل الكبير قد يدفعك الى الهروب من ا نجازه أو الرغبة في عدم اتمامه. ويستخدم البعض مبدأ "خمس دقائق خمس دقائق" اذ يقومون بتقسيم العمل الى فترات صغيرة كل منها خمس دقائق فقط.

2. التجول : احيانا يدفعك الملل الى التوقف عن ا نجاز العمل والعزف عن تحقيق الاهداف. لذلك اقترح عليك التجول لمدة قصيرة ثم العودة الى العمل أكثر نشاطا. هذه الطريقة مجربة وسريعة.

3. ابحث عن الخطوة التالية فقط : لا تنظر الى المشروع كاملا. بل ركز فقط على الخطوة التالية المطلوب ا نجازها. هذه الطريقة تجعلك تشعر بالا نجاز دائما فكل خطوة تكتمل تعتبر ا نجازها يحقق لك المزيد من الشعور بالرضا عن نفسك وعن عملك.

4. ابحث عن اسباب التوقف واعزلها : فكر دائما في الاسباب التي تدفعك الى التوقف عن ا نجاز العمل. خاصة تلك الاسباب التي يتكرر حدوثها. فقد تكون "سريع الشعور بالملل" وقد تكون "خائفا من النتائج" أو "غاضبا" هذه الاسباب تعيقك عن ا نجاز أعمالك و يجب عزلها. فهناك طرق عملية لعلاج هذه المشكلات.

5. ابحث عن شريك: ابحث عن شخص يشاركك عملك وباستطاعته تحفيزك عندما تفقد الحماس للعمل. فهذا الحل ممتاز اذا ما احسنت اختيار الشريك. فكر في الاعمال التي ا نجزتها بمشاركة الاخرين وكيف كنت تراها صعبة في بدايتها. الشريك سيحفزك على الا نجاز وكذلك أنت ستحفزه.

6. الانطلاقة اليومية : خطط لأعمال الغد واستيقظ باكرا لانجاز اكبر عدد من الاعمال في الصباح. اعتبر فترة الصباح فترة الزخم بالنسبة لعملك وبالتالي ستحقق انجازا ملحوظا كل يوم.

7. اقرأ الكتب : قراءة الكتب يحفز الذهن وينشطه وبالتالي يدفعه الى انجاز الاعمال في وقت اسرع . ولا نقصد هنا كتب التنمية البشرية وادارة الذات فقط بل اي كتب تحتوى على افكار جديدة تساعد على التفكير أو تعلم الاشياء الجديدة. فتعلم اشياء جديدة يجعل ذهنك في حالة عمل وبالتالي سيستغرق ذهنك وقتا اقل في انجاز أعمال اكثر.

8. إطرح الأسئلة : اذا استصعب أمرا فاسأل الاخرين وتعرف على تجاربهم في حل المشكلات المشابهة. هذه الاجابات ستدفعك للامام حتما فأنت تختصر الطريق وتتجنب الوقوع في المزيد من الاخطاء من خلال هذه الاجابات.

9. طور ادواتك : احيانا تمثل الادوات التي نستخدمها لانجاز عمل ما عائقا يحول دون انجازه. فالادوات ضعيفة الاداء لا يمكن ان تساعد في انجاز العمل بالسرعة والجودة المطلوبة. اذا كنت تستعمل الماكينات لانجاز أعمالك قم بمراجعة مستويات الاداء الخاصة بهذه الماكينات مع الماكينات الاخرى المشابهة. واذا كنت تستخدم برامج أو تطبيقات عليك أن تتأكد من مطابقة لمستويات اداء البرامج التي يستخدمها اشخاص أخرون.

10. ضع المشكلات في حجمها الحقيقي : من أهم المشكلات التي تهدد الانجاز وتقضي عليه التفكير في المشكلات الصغيرة على أنها مشكلات كبيرة لذلك يجب عليك عندما تصادف اي مشكلة أن تحدد بدقة حجم المشكلة والنتائج المترتبة عليها. لأن المبالغة في تقدير حجم المشكلة سيدفعك الى العروف عن العمل والتوقف عنه تماما.

11. اختر لنفسك شعارا : الانسان الناجح غالبا ما يختار شعار أو قول مأثور يردده دائما. فهذا الشعار يدفعك دائما الى الامام. و يجعلك مستعدا لبذل المزيد من الجهد. ومن أهم الشعارات التي يستخدمها البعض في انجاز اعمالهم " انجزها الآن" أو الحديث النبوي الشريف "لا تؤجل عمل اليوم الى الغد" وغيرها الكثير وهناك اصدار سابق قمنا بنشره يحتوى عدد كبير من الأقوال المأثورة التي تحفز على انجاز العمل تجده على الرابط التالي :
http://www.hrdiscussion.com/hr63164.html

12. ابني على النجاح نجاح : القاعدة تقول أن النجاح يخلق نجاح فعندما تنجح في انجاز عمل ما ستشعر بالتحفيز والرضا عن التفس وهذا يؤهلك لتحقيق نجاح اخر اضافي. ففي كل مرة تحقق نجاحا احرص على بناء نجاح آخر على هذا النجاح.

13. اكتب قائمة بالاعمال المطلوبة: يمكنك اعداد قائمة بالاعمال المطلوب انجازها والبدء في العمل وفقا لهذه القائمة. وعند الانتهاء من احد الاعمال قم بشطبه من القائمة فهذا يخلق لديك الحماس والدافعية لانجاز المزيد.

14. كافئ نفسك : عند انجاز عمل ما لا تبخل على نفسك بالمكافأة. اختر المكافأة التي تحبها قد تكون المكافأة شراء جهاز الكتروني أو الخروج في نزهة أو الاستراحة لفترة محددة. ولا مانع من عقد اتفاق صريح مع نفسك "عندما انجز هذا العمل سأخرج للتسوق" او "عندما انتهي من هذا التقرير سأخرج لمقابلة اصدقائي"

15. المقارنة بالآخرين المسموح والممنوع : من الجيد أن تقارن أعمالك بأعمال الاخرين مقارنة ايجابية الهدف منها تطوير ادائك والاستفادة من تجارب الاخرين. لكن احذر من المقارنة السلبية التي تحبطك وتشعرك بضآلة اعمالك. فهذا النوع من المقارنة مدمر جدا ولا يمكن أن يدفعك للأمام. اعلم أن كل انسان مختلف عن الآخر ولكل منا نقاط قوة ونقاط ضعف. وانك تمتلك من نقاط القوة التي ربما لا تتوفر لغيرك.

16. قارن نفسك بنفسك وليس بالأخرين: من المقارنات الجيدة في خلق التحفيز ان تقارن عملك الاخير بأعمالك السابقة. فبذلك سترى بنفسك حجم التقدم الذي انجزته في العمل الاخير مقارنة بأعمال سابقة فهذا يحفزك لتحقيق المزيد من النجاح

17. تذكر انجازاتك : تذكر النجاحات والانجازات السابقة يحفزك لتحقيق المزيد من النجاحات والانجازات. لذلك احتفظ بسجل تدون فيه انجازاتك السابقة وارجع اليه كل فترة لتتذكرها. فهذا أمر محفز للغاية

18. المرح ثم المرح ثم المرح : الجيدة الزائدة في العمل أمر تنفر منه النفس ولذلك احرص على أن تحصل على القدر المطلوب من المرح اثناء العمل وفي حياتك الشخصية يقول الامام علي كرم الله وجهه ورضي الله عنه : إن هذه القلوب تمل كما تمل الأبدان فالتمسوا لها من الحكمة طرفا

19. فلتر ونظف ورتب أفكارك : فترتيب الافكار وفلترتها وتنظيفها يخلق رؤية واضحة لما يمكنك انجازه. فالفوضى لا تنتج نجاحات. والتنظيم الجيد يزيد الانتاجية .

20. تحدث الى شخص محفز : بعض الاشخاص الذين نلتقيهم في حياتنا محفزين بطبعهم. احرص على مقابلتهم والحديث اليهم ومشاروتهم فيما تنوي عمله. فهؤلاء يمكنهم امدادك بطاقة ايجابية تدفعك الى الانجاز.

21. تفائل بالخير تجده : قاعدة هامة ومجربة " ان لم تشعر بالتحفيز لانجاز عمل ما. تظاهر بذلك" الغريب في الأمر أنه بعد عدة دقائق من هذه الحيلة ستشعر بالتحفيز فعلا وستجد نفسك مندفعا لتحقيق أهدافك

22. انجاز الاعمال الصعبة أولا : هذه القاعدة مجربة لدى البعض وتساعدهم في انجاز الاعمال. ابدأ بالصعب أولا. فهذا يحفزك لانجاز المشروع كاملا. ويقلل من مخاوفك التي تعيق الانجاز ويعزز من ثقتك بنفسك.

23. اقطع الاغصان الميتة : في حياة كل منا اغضان ميتة لا فائدة منها. بل انها تعيقك عن التقدم وتعمل عى ايقاف اي خطة للتقدم. تخلص فورا من هذه الاغصان.

24. ركز على ما تريد : لا تتخبط في حياتك بين ما تريد وبين ما لا تريد. ركز فقط على ما تريد وكا تحب ا نجازه. فلا يمكنك القتال في أكثر من معركة في نفس الوقت.

25. التزم بخطة العمل: يقولون أن الالتزام هو الجسر بين الاهداف وتحقيقها فلا يمكنك تحقيق اهدافك دون الالتزام بخطة عمل يومية. ففي العمل الناجح لا نحول "المرغوب" الى "واجب"

الإصدار من إعداد

محمد أحمد إسماعيل

mohamed@hrdiscussion.com ✉ 01020990501 ☎

http://www.facebook.com/M.A.Ismaiel

تصميم وإخراج

أحمد نبيل فرحات

nabil@itqanbs.com ✉ 01062944494 ☎

http://www.facebook.com/AhmadNabilFarahat

من إصدارات

المنتدى العربي لإدارة الموارد البشرية

www.hrdiscussion.com